

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu "Animator - Moje Boisko - Orlik 2012

Kraków os. Złota Jesień 16

2016

Animator	
Radosław Dela	
Lukasz Kostuch	

Tydzień I

Tydzień II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				01-wrż	02-wrż	03-wrż	04-wrż		05-wrż	06-wrż	07-wrż	08-wrż	09-wrż	10-wrż	11-wrż
10:00								10:00						ETS	ETS
10:30								10:30							
11:00								11:00							
11:30								11:30							
12:00								12:00							
12:30								12:30							
13:00								13:00							
13:30								13:30							
14:00						Piłka nożna: doskonalenie stałych fragmentów gry	Piłka nożna: doskonalenie zwołów	14:00						Piłka nożna: forma ścisła	Piłka nożna: doskonalenie techniki użytkowej poprzez małe gry
14:30								14:30							
15:00								15:00							
15:30						Piłka nożna: kształtowanie koordynacji ruchowej	Piłka nożna: nauka gry na utrzymanie się przy piłce	15:30							
16:00								16:00							
16:30								16:30							
17:00				Piłka nożna: kształtowanie zagrań wewnętrzną częścią stopy	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)	Koszykówka gry i zabawy. Gra właściwa (5x5)	Koszykówka: nauka zwołów, gra 3x3	17:00	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)	Piłka nożna: doskonalenie uderzeń do bramki	Piłka nożna: doskonalenie gry bez przyjęcia	Piłka nożna: gry i zabawy ożywiające dla najmłodszych	Piłka nożna: małe gry	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Piłka nożna: forma ścisła
17:30								17:30							
18:00								18:00							
18:30								18:30							
19:00				Piłka nożna: doskonalenie przyjęcia piłki	Koszykówka. Treningi Streeballa 3x3			19:00	Trening Speed-ball oraz gry singlowe	Piłka nożna: podstawy gry	Piłka nożna: zabawa w króla strzelców	Piłka nożna: gra właściwa 7x7	Koszykówka: doskonalenie dwutaktu, trening rzutowy		
19:30								19:30							
20:00								20:00							
20:30								20:30							
21:00				Koszykówka: trening rzutów do kosza, gra 3x3	Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7			21:00	Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7	Koszykówka: podstawy gry, wyścigi rzędów	Koszykówka: doskonalenie zwołów, gra 1x1, 3x3	Koszykówka: nauczanie podań z kozłem/ bez kozła	Piłka nożna: kształtowanie zagrań wewnętrzną częścią stopy		
21:30								21:30							
22:00								22:00							

	Tydzień III								Tydzień IV						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	12-wrz	13-wrz	14-wrz	15-wrz	16-wrz	17-wrz	18-wrz		19-wrz	20-wrz	21-wrz	22-wrz	23-wrz	24-wrz	25-wrz
10:00	ETS	ETS	ETS	ETS	ETS	ETS		10:00							
10:30								10:30							
11:00								11:00							
11:30								11:30							
12:00								12:00							
12:30								12:30							
13:00								13:00							
13:30								13:30							
14:00								14:00							
14:30						Piłka nożna: kształtowanie koordynacji ruchowej	Piłka nożna: nauka gry na utrzymanie się przy piłce	14:30						Piłka nożna: doskonalenie przyjęcia piłki	Koszykowska: podstawy gry, małe gry
15:00								15:00							
15:30								15:30							
16:00								16:00							
16:30	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)	Piłka nożna: trening ogólnorozwojowy	Piłka nożna: trening kształtujący zdolności motoryczne	Piłka nożna: doskonalenie gry z wykorzystaniem całej szerokości boiska	Piłka nożna: doskonalenie przyjęcia piłki	Piłka nożna: doskonalenie zwodów	Piłka nożna: doskonalenie podania wewnętrzną częścią stopy	16:30	Piłka nożna: gry i zabawy ożywiające dla najmłodszych	Piłka nożna: gry i zabawy ożywiające dla najmłodszych	Piłka nożna: doskonalenie gry z wykorzystaniem całej szerokości boiska	Piłka nożna: doskonalenie ataku pozycyjnego	Piłka nożna: doskonalenie ataku szybkiego	Piłka nożna: nauka gry na utrzymanie się przy piłce	Piłka nożna: trening ogólnorozwojowy
17:00															
17:30							Koszykówka: nauka zwodów, gra 3x3	17:30						Koszykówka: gry i zabawy, gra właściwa (5x5)	
18:00							Speed-ball: podstawy gry	18:00							
18:30	Trening Speed-ball oraz gry singlowe	Piłka nożna: małe gry	Piłka nożna: gry 1x1, 2x2, 3x3	Speed-ball: gra deblowa	Piłka nożna: doskonalenie stałych fragmentów gry			18:30	Piłka nożna: doskonalenie ataku pozycyjnego	Piłka nożna: gra właściwa 7x7	Speed-ball: gra deblowa	Piłka nożna: doskonalenie ataku szybkiego	Piłka nożna: trening kształtujący zdolności motoryczne		
19:00								19:00							
19:30														19:30	
20:00	Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7	Koszykówka: doskonalenie dwutaktu, trening rzutowy	Koszykówka: trening ogólnorozwojowy	Piłka nożna: nauka gry z kontrataku	Koszykówka: gry i zabawy, gra właściwa (5x5)			20:00							
20:30								20:30	Koszykówka: nauczanie podań z kozłem/bez kozła	Koszykówka: nauczanie podań z kozłem/bez kozła	Piłka nożna: nauka gry z kontrataku	Speed-ball: gra singlowa	Speed-ball: gry singlowe/deblowe		
21:00								21:00							
21:30												21:30			
22:00								22:00							

	TYDZIEŃ V								TYDZIEŃ VI						
--	-----------	--	--	--	--	--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	26-wrz	27-wrz	28-wrz	29-wrz	30-wrz				29-05-2016	30-05-2016	31-05-2016				
10:00								10:00							
10:30								10:30							
11:00								11:00							
11:30								11:30							
12:00								12:00							
12:30								12:30							
13:00								13:00							
13:30								13:30							
14:00								14:00							
14:30								14:30							
15:00								15:00							
15:30								15:30							
16:00								16:00							
16:30	Piłka nożna: nauczanie prowadzenia piłki różnymi sposobami	Piłka nożna: doskonalenie gry bez przyjęcia piłki	Piłka nożna: kształtowanie techniki użytkowej poprzez małe gry	Piłka nożna: doskonalenie ataku pozycyjnego	Piłka nożna: doskonalenie uderzenia prostym podbiciem			16:30							
17:00								17:00							
17:30								17:30							
18:00								18:00							
18:30	Koszykówka: trening ogólnorozwojowy	Piłka nożna: zabawa w króla strzelców	Speed-ball: trening ogólnorozwojowy	Piłka nożna: doskonalenie ataku szybkiego	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej			18:30							
19:00								19:00							
19:30				Speed-ball: gra singlowa				19:30							
20:00	Koszykówka: doskonalenie gry w ataku/obronie	Koszykówka: doskonalenie zwdów, gra 1x1, 3x3	Koszykówka: nauka kozłowania między nogami i za plecami	Koszykówka: gra 3x3	Gimnastyka dla seniorów			20:00							
20:30								20:30							
21:00								21:00							
21:30								21:30							
22:00								22:00							